

Seeteufel-Tandoori mit Sesam-Spinat und Glasnudeln

Für zwei Personen

Für das Seeteufel-Tandoori:

1 Seeteufelfilet à 200 g	60 g Naturjoghurt	1 Knolle Ingwer à 2 cm
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Weißweinessig	1 EL Sesamöl	

Für den Sesamspinat:

100 g junger Spinat	200 g Thaispargel	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL gerösteter Sesam	$\frac{1}{2}$ TL Schwarzkümmel
1 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für die Glasnudeln:

50 g Glasnudeln	1 rote Chili	2 EL Sojasauce
1 TL Kurkuma	1 EL Erdnussöl	

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Tandoori-Paste Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kurkuma, Chiliflocken und Paprikapulver in einem Mörser zerstoßen. Joghurt mit Knoblauch-Ingwer-Mischung, Gewürzen, Weißweinessig und 1 EL Sesamöl verrühren.

Für die Glasnudeln diese mit Kurkuma in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten stehen lassen.

Für den Fisch das Seeteufelfilet waschen, trockentupfen, in eine Auflaufform legen und rundum mit der Tandoori-Paste bestreichen und 15 Minuten im Ofen garen.

Vom Thaispargel die Enden abschneiden und schräg in Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen, Schalotte würfeln und Knoblauch in Scheiben schneiden. Übriges Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Thaispargel darin ca. 2 Minuten anbraten, Spinat waschen, trockenschleudern, zugeben und zusammenfallen lassen. Sesam und Schwarzkümmel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Chili halbieren, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Glasnudeln abgießen und mit Sojasauce, Erdnussöl und Chili mischen. Beiseite stellen und durchziehen lassen. Vor dem Servieren den Fisch unter dem Ofengrill etwa 2 Minuten fertig backen. Sesamspinat und marinierte Glasnudeln auf Tellern anrichten, Seeteufel in Scheiben schneiden und auf dem Spinat anrichten und servieren.

Johann Lafer am 08. Juli 2016